العلاقة بين استخدام الفايسبوك والشعور بالحسد
(دراسة مسحيّة على عيّنة من طلّاب الجامعة اللبنانية)

د. طوني جريج(*) - د. كلير الحلو(**)

1– مقدمة

يشكّل الفايسبوك أكبر قاعدة بيانات عرفها العالم، من خلال تبادل الأفراد من كل أصقاع الأرض ملايين المعلومات يومياً، وبالتالي، لم تعد مواقع التواصل الاجتماعي مثل الفايسبوك مجرّد مواقع على الانترنت، بل باتت جزءاً لا يتجزّأ من حياتنا اليومية والاجتماعية (Yang & Brown, 2013)، وباتت تؤثرا جداً فينا وتغيّر ماهيتنا.

بدأ الفايسبوك رحلته في العام 2004 مع مؤسسه، مارك زوكربرغ، كوسيلة تواصل بين الأصدقاء الذين يدرسون في نفس الكلية، لكنّه سرعان ما تحوّل إلى بديل عن التفاعل الاجتماعي الحقيقي. ولا يُخفى أنّ الفايسبوك يمتلك العديد من المزايا حيث أنه فتح نافذة تواصل مع أشخاص بعيدين عنّا، وسهّل التعارف ما بين الناس، كما أضحى وسيلة ترفيه لجميع روّاده، إلّا أنّه أصبح أيضاً يتحكّم بحياتنا اليوميّة، بمشاعرنا وبنظرتنا لأنفسنا وللغير.

ويعتبر العديد من الباحثين أنّ الفايسبوك هو من أكثر مواقع شبكات التواصل الاجتماعي انتشاراً كونه يمثّل وسيلةً تسهّل التواصل بين الأفراد، حيث اختصر الزمن، ذلّل المسافات ووسّع دائرة التعارف الإجتماعي. وقد وجد ستاينفلد (Stienfield et al. , 2009) أنّ الفايسبوك مهمّ جداً بالنسبة للأشخاص الذين يجدون صعوبة في تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين في العالم الحقيقي، فيلجأون بالتالي إلى هذا العالم الإفتراضي، الذي لطالما غيّر حياة العديد من الشباب وطرق تواصلهم مع الآخرين. وقد أشارت توركل (Turkle, 2011) إلى أنّ الذين يعتمدون على الفايسبوك أساساً لعلاقاتهم الاجتماعية يظهرون أكثر توتراً ووحدة من نظرائهم غير المنغمسين في علاقات مماثلة. كما نراهم يتأثّرون بكل ما يرونه على هذا الموقع ويعتبرونه حقيقياً فيغرقون في علاقات سطحيّة مع عدد كبير من الأصدقاء الافتراضيين (الذين سوف نطلق عليهم في سياق بحثنا الراهن

(*) أستاذ مساعد في الجامعة اللبنانية.

(**) أستاذ مساعد في الجامعة اللبنانية، مديرة كلية التربية.

مصطلح «**أصدقاء الصفحات**») دون أن يبنوا معهم علاقات إنسانيّة إجتماعيّة حقيقيّة.

إضافةً إلى ذلك، نجد معظم الناس، إن لم نقل جميعهم، يتنافسون كي يظهروا على أنّهم الأنجح في العالم وعلى أنّهم يمتلكون مفاتيح السعادة والحكمة. وقد ينسى العديد ممّن يتابعونهم كأصدقاء على صفحاتهم بأنّهم لا يرون سوى «بروفايل» أو «ستايتوس» هؤلاء الأشخاص وليس ماهيّتهم الحقيقيّة، وبالتالي، نراهم ينخدعون بالصور التي يعرضها الآخرون عبر الفايسبوك، ممّا يولّد لديهم مشاعر سلبيّة كالحسد والغيرة والإحباط. وقد أكّدت الدراسات انتشار المقارنة الاجتماعية بين أعضاء مواقع الشبكات الاجتماعية، حيث يمكن أن يكون الحسد أحد الآثار السلبية الأكثر شيوعاً (Chou & Edge, 2012; Smith & Kim, 2007).

وفقاً لكل ما تقدّم أعلاه، ونظراً لأهميّة الموضوع، تكوّنت نواة دراستنا التي ترمي إلى البحث في العلاقة المحتملة بين استخدام موقع الفايسبوك والشعور بالحسد عند البعض.

2– أهميّة الدراسة

- تظهر أهمية هذه الدراسة من خلال مساهمتها في إثراء الأدبيات حول ظاهرة استخدام الفايسبوك وتزايد عدد مستخدميه بشكل واضح، واتساع نطاق تأثيره على البشر.
- يمكن أن تكون الدراسة الحالية الأولى من نوعها التي يتمّ نشرها في العالم العربي وذلك من حيث الموضوع (الفايسبوك والحسد).
- يمكن لهذه الدراسة أن تضيف بعض المعلومات عن استخدام الفايسبوك وعلاقته مع الشعور بالحسد لدى الشباب الجامعي في المجتمع العربي بشكل عام، والمجتمع اللبناني بشكل خاص.
- كما يمكن لهذه الدراسة أن تفتح الباب أمام الباحثين حول معرفة استخدام الفايسبوك وعلاقته ببعض المتغيّرات النفسية والاجتماعية لدى الشباب.
- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة، أيضاً، في تعريف القرّاء بالآثار السلبية للفايسبوك في ما يتعلّق بالحسد.
- توفّر هذه الدراسة مقياساً جديداً، لتحديد مستويات الحسد، تتوافر فيه صفات الصدق والثبات.

3– حدود الدراسة

إقتصرت الدراسة الحالية على فئة الشباب الجامعيين اللبنانيين الذين تتراوح أعمارهم بين

18 و30 سنة.

- ترتبط نتائج هذه الدراسة بمتغيّرات المقياس الذي قمنا بإعداده.
- ترتبط النتائج، وإمكانية تعميمها، بمدى مصداقية أفراد العيّنة بالإجابة عن الفقرات.
- يمكان تعميم النتائج فقط على المجتمعات المماثلة لمجتمع الدراسة الحالية.

4- الدراسات السابقة

رغم عدم وجود دراسات، على حدّ علمنا، في العالم العربي تناولت بشكل مباشر موضوع العلاقة بين الفايسبوك والحسد، إلا أننا آثرنا الخوض في بعض الدراسات التي بحثت في موضوع العلاقة بين الجوانب النفسية وبين الإنترنت ومواقع التواصل الإجتماعي بشكلٍ عام، والفايسبوك بشكلٍ خاص.

4.1- الدراسات العربيّة

أجرى المركز التربوي للبحوث والإنماء (2015) دراسة شملت عيّنة من 1000 تلميذ موزّعين على مدارس متوسّطة وثانويّات عدّة في مختلف الأقضية اللّبنانيّة، تراوحت أعمارهم ما بين 12 و18 سنة. كما تمّ أيضاً إستطلاع رأي مديري المدارس وعدد من معلّميها، إضافةً إلى أهالي التلامذة وأصحاب مقاهي الإنترنت الذين ذكرهم التّلامذة في الإستمارات التي ملأوها. وتوصّل الباحثون إلى استنتاجات عديدة، نذكر منها:

- يمتلك 92.6 % من التلامذة حاسوباً في المنزل، 36.1% ليس لديهم توعية حول الاستخدام الآمن للإنترنت، 71% في عمر 17 و18 سنة يستخدمون الإنترنت يومياً، بمدّة قد تصل إلى خمس ساعات في اليوم الواحد، 69% منهم أنّه ليس لديهم مشكلة في نشر معلومات شخصيّة عنهم على الإنترنت، يعتبر 21.7% منهم أنّ الإنترنت يشغلهم عن الدرس، الهدف الرئيس هو التعرّف إلى أشخاص غرباء، بناء صداقات، وزيارة مواقع إباحية.
- تبيّن أنّ 91 % من المديرين والمعلّمين يعتقدون أنّ ثمّة مخاطر تنتج عن سوء استخدام الإنترنت من قبل التّلامذة، وقام 15.5% فقط منهم بشرح هذه المخاطر للتلامذة.
- يبدو أنّ حوالي 58% فقط من أولياء الأمور يدركون مخاطر سوء استخدام الإنترنت.

أشار ساري (2008) في دراسة حول الأبعاد النفسية والاجتماعية والثقافية التي تتركها الإنترنت عند الشباب القطري، إلى تراجع في مقدار التفاعل اليومي بينهم وبين أسرهم نتيجة استخدام

الإنترنت، ممّا أدّى إلى حالة من العزلة والاغتراب النفسي لديهم.

كما دلّت نتائج دراسة حسن (2009) إلى وجود ارتباط سلبي بين معدل استخدام المواقع الاجتماعية، كالفيسبوك واليوتيوب، ومستوى التفاعل الاجتماعي بين الافراد.

أظهرت نتائج دراسة لكل من الطراونة والفنيخ (2012)، درجة أعلى بقليل من المتوسط العام لمستوى التكيّف الاجتماعي ومهارات التواصل لدى الطلاب السعوديين الذين يستخدمون الإنترنت بشكل متوسّط، في حين انخفض لدى الطلاب ذوي الاستخدام المرتفع للإنترنت ولكن ارتفعت عندهم درجة الإكتئاب.

أشارت دراسة خضر (2010)، أنّ الشباب الجامعي في جامعة القاهرة والجامعة البريطانية في مصر يستخدمون الفايسبوك للتسلية والترفيه، إضافةً إلى مشاهدة صور الأصدقاء. وتقاربت النتائج مع تلك التي أجراها زموري وبغدادي (2005) ووجدا أنّ معظم أفراد العينة من الجزائريين يستخدمون الفايسبوك بغرض تكوين صداقات مع الجنس الآخر وللتسلية والترفيه.

كذلك تبيّن من خلال نتائج دراسة العصيمي (2004) أنّ الطلاب السعوديين في المرحلة الثانوية يستخدمون الإنترنت للتواصل مع الأصدقاء واللعب معهم، إضافةً إلى مشاهدة أفلام الفيديو والأغاني.

أخيراً، نذكر أجرى دراسة الخليفي (2002) الذي وجد أنّ الطلاب الجامعياً في المملكة العربية السعودية يستخدمون الإنترنت كوسيلة للبحث عن المعلومات وتبادلها مع الآخرين. كذلك كمنصّة تواصل وتسلية وترفيه. كما اعتبر الخليفي أنّ كثرة استخدام الإنترنت يؤدّي إلى مشاكل اجتماعية وأخلاقية وصحية.

4.2 - الدراسات الأجنبيّة

في حين أنّ النتائج المتعلقة بالآثار السلبية لاستهلاك المعلومات الاجتماعية مثيرة للقلق، يبقى فهم المنطق الكامن وراء هذه الدينامية ضعيفاً. ومن هذا المنطلق، عدنا إلى البدايات مع نظرية المقارنة الاجتماعية التي طالع «فستنجر» (Festinger, 1954) العالم بها في خمسينات القرن المنصرم.

تفترض هذه النظرية وجود نزعة عند الأفراد لتقييم أفكارهم وقدراتهم، إضافةً إلى رغبة بالتأكد من صحّتها كي يطمئنوا إلى ما يمتلكون من كفايات وقدرات للتحكم بالعالم المحيط بهم. وهكذا، تساعدهم هذه المقارنة على اكتساب معرفة الذوات والوعي الذاتي. وقد أشار «فستنجر» إلى أنّ الأفراد يميلون إجمالاً إلى مقارنة أنفسهم بالآخرين القريبين منهم كأفراد

الأسرة، الأصدقاء وزملاء العمل وما إلى ذلك. وقد أكّد هذه الفكرة لاحقاً أعمال العديد من الباحثين أمثال (Blanton et al. , 1999; Meisel & Blumberg, 1990)، كما أنّه يمكن لهذه المقارنات أن تتّخذ شكلاً تصاعدياً (Upward comparison) أو منحدراً (Downward comparison).

عبر المقارنة التصاعدية، يقارن الأفراد أنفسهم بآخرين أفضل منهم بشكلٍ من الأشكال. وقد وجد «جوردن» وزملاؤه (Jordan et al. , 2011) أنّ الحسد بين الأصدقاء والأقران، الذين يستخدمون وسائل التواصل الإجتماعي، يمكن أن يستشري بسبب المقارنة بالأعلى. كما أشاروا إلى أنّ الناس يميلون إلى التقليل من شأن تجارب الآخرين السلبية والمبالغة في التجارب الإيجابية لهؤلاء، الشيء الذي يؤدّي إلى تضخّم المشاعر السلبية. وفي هذا السياق، رجّحت «مهديزاده» (Mehdizadeh, 2010) تفاقم مشاعر الحسد لدى مستخدمي الفايسبوك لأنّه يشجّع على السلوك النرجسي كون معظم المستخدمين لا يعرضون سوى الأمور الإيجابية فقط عن أنفسهم عبر صفحاتهم. وفي دراستهما (Chou & Edge, 2012) وجد الباحثان أنّ الناشطين على موقع الفايسبوك يميلون جداً للإعتقاد بأنّ حياة الآخرين أفضل بكثير من حياتهم.

وقد وجدت إحدى الدراسات التي ضمّت عيّنة من 180 طالباً أنّ مستخدمي الفايسبوك غالباً ما يكتئبون نتيجة نشاطات أصدقائهم وتحديثاتهم التي ينشرونها على صفحاتهم (Steers et al. 2014). وقد توصّل تاندوك (Edson et al., 2015) إلى نتيجة مماثلة في دراسته التي ضمّت 736 طالباً جامعياً حيث أعلن الباحثون أنّ الحسد نتيجة تصفّح الفايسبوك يولّد الإكتئاب. كذلك تمّ استقصاء رأي 446 طالباً جامعياً، فأظهرت النتائج انّ المقارنة مع الشخصيات الإعلامية ترتبط بمروحة واسعة من الإستجابات الإنفعالية منها الخجل والحسد (Lima & Yang, 2015).

من جهةٍ أخرى، تقوم المقارنة المنحدرة على مقارنة الأفراد أنفسهم بأفراد أقلّ شأناً منهم بشكلٍ أو بآخر. هذا واعتبر «ويلز» (Wills, 1981) المقارنة الاجتماعية المنحدرة نزعةً دفاعيةً تستخدَم كوسيلة للتقيم الذات، فتساعد بالتالي، الأفراد على تحسين شعورهم تجاه ذاتهم.

كذلك، تعتبر إحدى الدراسات الحديثة، أنّ الرغبة بتحسين تقدير الذات تدفع الأفراد إلى المقارنة المنحدرة التي، بدورها، تقوم بحماية تقدير الذات عندما يتمّ تهديده (Pomery, Gibbons & Stock, 2012).

أمّا «سوليفان وبراديز (Sullivan & Paradise, 2012)» فقد توصّلا من خلال استطلاع رأي 357 طالباً جامعياً أميركياً أنّ 64% يتصفّحون الفايسبوك بمعدّل 35 دقيقة يومياً، وأنّ 84% من أصدقاء صفحاتهم يعرفونهم شخصياً، كما لحظت هذه الدراسة إرتباط الإدمان على استخدام الفيسبوك وارتفاع العزلة الاجتماعية. وعلى صعيدٍ آخر، يشير الباحثان (Gibbons & Buunk, 1999) إلى

أن الفروقات الفردية تلعب دوراً في المقارنات الإجتماعية حيث نجد اختلافات في كيفية تأثير المقارنة على الإدراك والإنفعالات، كما فالمرأة تعمد للمقارنة أكثر من الرجال. وهذه النتيجة أكّدتها أبحاث «هافركمب» وزملائه (Haferkamp et al. , 2012)

أخيراً وليس آخراً، نذكر نتائج أبحاث «كراسنوفا» وزملائها (Krasnova et al. , 2013) الذين توصّلوا إلى أنّ الحسد يتفاقم خاصةً لدى المستخدمين السلبيين للفايسبوك، مما ينعكس سلباً على رضاهم بواقع حياتهم.

وهكذا، يتّضح من خلال مراجعتنا للدراسات السابقة ما يلي:

- يوجد على صعيد المجتمع اللبناني دراسة مسحيّة وحيدة تناولت الأطفال بين 12 و18 سنة.
- سلّطت الدراسات السابقة الضوء على بعض الجوانب المتعلقة بموضوع هذه الدراسة من حيث معرفة الدوافع الكامنة وراء استخدام الشباب الإنترنت والفايسبوك، وكذلك الإنعكاسات النفسية والاجتماعية لهذا الأمر.
- ركّزت معظم الدراسات على فئة الشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين 17 و30 سنة من الطلاب الجامعيين أو تلامذة مدارس.
- أغلب الدراسات التي تناولت الفايسبوك ركزت على الجانب السلبي فقط.

5- الاشكالية والفرضيات

استخدام مواقع التواصل الاجتماعي بشكلٍ عام، والفايسبوك بشكلٍ خاص، وصل الى حدّ الادمان عند البعض. كذلك بات مستخدمو هذه المواقع ينتظرون تعليقات الآخرين كي يرضوا كبرياءهم ونرجسيّتهم. أما صورة الذات عند هؤلاء، فأصبحنا نراها تهتزّ نتيجة نوعية التعليقات على صفحاتهم الخاصة أو حتى بسبب قلّتها، وذلك مقارنةً بالتعليقات التي يتلقّاها أصدقاء صفحاتهم. وأضحوا ينتظرون ما سوف ينشره أصدقاء صفحاتهم كي يقارنوا أنفسهم بهم، فبات الشعور بالحسد لسان حال هذه الفئة من الأفراد.

إنطلاقاً مما تقدّم، نطرح الأسئلة التالية:

- هل من علاقة بين المعدل اليومي للوقت الذي يمضيه الناس بتصفّح الفايسبوك وشعورهم بالحسد؟
- ما العلاقة بين هذا الشعور بالحسد وعدد أصدقاء صفحات الفايسبوك أو نسبة المعارف

والأقرباء الموجودة على صفحات هؤلاء الأشخاص؟

- كإجابة مبدئية على الإشكالية التي طرحناها أعلاه، نتقدّم بالفرضيات التالية:
- يوجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين المعدل اليومي للوقت الذي يمضيه الأفراد بتصفّح الفايسبوك والشعور بالحسد.
- يوجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين عدد أصدقاء صفحات الأفراد على الفايسبوك وشعورهم بالحسد.
- يوجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين نسبة معارف الأفراد وأقربائهم ضمن أصدقاء صفحاتهم وشعورهم بالحسد.

6- نوعيّة الدراسة ومنهجها

تصنّف الدراسة الحالية في خانة الدراسات الوصفية التحليلية كونها تعتمد على الوصف والتحليل والتفسير، وتقوم على دراسة العلاقة بين استخدام شبكة التواصل الاجتماعي (الفايسبوك) والشعور بالحسد لدى الشباب الجامعي اللبناني.

وقد اعتمدنا في عملنا على منهج المسح الاجتماعي كونه يّعتبر من أكثر المناهج العلمية ملاءمة لطبيعة هذه الدراسة، لأنه يسمح بدراسة عدد كبير من المتغيرات في وقت واحد، وتقديم قاعدة بيانات خاصة بالجمهور المستهدف.

7- مجتمع الدراسة وعيّنته

يتكوّن مجتمع البحث من الشباب اللبناني المتعلّم الذي تتراوح أعماره بين 18 و30 سنة. وقد تكوّنت العيّنة العشوائية الأوّليّة من 600 فردٍ من طلاب في الجامعة اللبنانية (كليتي التربية والإعلام) في لبنان، يملك 517 فرداً منهم حسابات ناشطة على الفايسبوك مشكّلين، بالتالي، أساس عيّنة بحثنا الراهن. وقد تمّ جمع البيانات عن طريق الاتصال بهم سواء مباشرةً أو عبر البريد الإلكتروني، حيث سألناهم الإجابة على أسئلة مقياس كنّا قد عمدنا في وقتٍ سابق إلى التأكّد من صدقه وثباته.

8- أداة الدراسة

قمنا بتطوير مقياس لدراسة العلاقة بين استخدام الفايسبوك والشعور بالحسد لدى الطلبة، وذلك من خلال الأدبيات والأبحاث المتعلقة بهذا الموضوع التي أشرنا إليها في سياق «الدراسات السابقة».

يتألّف هذا المقياس من مجموعة أسئلة مغلقة تشكّل متغيّرات دراستنا وتهدف إلى تحديد جنس المستطلعين، أعمارهم، معدل ساعات تصفّحهم الفايسبوك في اليوم الواحد، عدد أصدقاء صفحة كلّ منهم، نسبة الذين تجمعهم بهم معرفة شخصية سابقة من معارف وأقرباء، وكيفية المشاركة بالإجمال في المناقشات على الفايسبوك، إضافةً إلى فقرات تشير إلى الحسد، والتي شكّلت مجموعة من 21 سؤالاً يجيب عليها المستطلعون بـ «نعم» أو «كلا» وتصف الأهداف الأساسية لاستخدام الفايسبوك، الشعور تجاه نشر الآخرين (أصدقاء الصفحات ومعارف وأقرباء) صور نشاطاتهم على الفايسبوك.

بالنسبة لصدق المقياس، فقد عرضناه على أربعة أساتذة جامعيين أخصائيين في علم النفس العيادي والإجتماعي، وذلك للوقوف على رأيهم في ما خصّ صلاحيته وقدرته على قياس مستوى الشعور بالحسد. وقد اتّفقوا جميعهم على مناسبة مضمون الأسئلة ونوعيتها لما نبتغيه من خلالها. فنكون بالتالي، قد تحقّقنا من الصدق الظاهري (صدق المحتوى) لأداتنا.

بالنسبة للثبات، لجأنا إلى طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest)، حيث قمنا بتطبيق المقياس مرتين، بفارق زمني مدّته ثلاثة أسابيع، على مجموعة مكوّنة من 40 شخصاً من خارج عينة الدراسة ولكن تتبع لنفس المجتمع. وتمّ الاحتساب من خلال معادلة معامل ارتباط بيرسون، التي أظهرت معامل إرتباط مرتفع (0.821). كما تمّ أيضاً احتساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي وفق معادلة ألفا كرونباخ فقد كانت 0.767 وهي نتيجة مقبولة إحصائياً.

بالنسبة لطريقة تفسير النتائج، فقد وضعنا نظاماً ثنائياً حيث أعطينا علامة واحدة لكل إجابة «نعم»، وصفر لكل إجابة «كلا» على إحدى وعشرين (21) فقرة تدلّ على الحسد. وهكذا يمكن للعلامة الكلية أن تتراوح بين صفر و(21).

إضافةً إلى ما تقدّم، فقد قسمنا مستويات الشعور بالحسد إلى ثلاث، وذلك من خلال تطبيق المعادلة التالية:

المستوى = عدد الفقرات \ عدد المستويات = 21 \ 3 = 7

بالتالي اعتمدنا مستويات الشعور بالحسد كالتالي:

- مستوى منخفض: مجموع < 7 علامات
- مستوى متوسط: 7 ≤ مجموع < 14 علامة
- مستوى مرتفع: علامة 14 ≤ مجموع ≤ 21

أما النسبة لمستويات الفقرات، كلّ على حدة، فقد اعتمدنا العملية الحسابية التالية:

مستوى الفقرة = المستوى الإجمالي للمقياس\ عدد الفقرات = 7\21= 0.33

وبالتالي اعتمدنا مستويات ثلاث لكل فقرة تشير إلى الحسد كالتالي:

- مستوى منخفض: أقل من 0.33
- مستوى متوسط: 0.34 - 0.66
- مستوى مرتفع: 0.67 – 1

9- الأساليب الإحصائية

تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS 20)، وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- الأسلوب الوصفي من خلال استخدام التكرارات والنسب المئوية.
- معامل ارتباط بيرسون وألفا كرونباخ لقياس الثبات.
- معامل ارتباط الرتب (سبيرمان) لقياس العلاقة بين الحسد وبقية متغيّرات الفرضيات.
- إختبار تحليل التباين (ANOVA) لدراسة الفروقات ضمن أفراد العيّنة على مقياس الحسد.

10- عرض النتائج

يُظهر الجدول رقم (1) بعض الخصائص الديموغرافية لعيّنة دراستنا الراهنة (ع= 517)، حيث تشكّل الإناث حوالي الثلثين (ع= 395، 76.4%). كما تحتلّ الفئة العمرية ما بين 18 و21 سنة النسبة الأكبر (ع= 282، 54.4%) تليها بينما فقط 14.9% الفئة العمرية ما بين 22 و25 سنة (ع= 193، 37.3%) في حين أنّ الأفراد الأكبر من 25 سنة يشكّلون نسبة قليلة من مجموع أفراد العيّنة (ع= 43، 8.1%) وبالتالي تعكس هذه النسب واقع الطلاب في الجامعة اللبنانية بشكل عام، وكليتي التربية والإعلام بشكلٍ خاص.

يبدو أنّ تصفّح الفايسبوك يحتلّ حيّزاً مهمّاً من أوقات المستطلعين حيث أنّ 70.6% (ع= 365) منهم يمضون اكثر من ساعة في هذا العمل، بينما فقط 29.4% (ع= 152) لا يمضون سوى ساعة أو أقل في تصفّح الفايسبوك يومياً.

إضافةً إلى ما تقدّم، تشير الأرقام إلى أنّ الذين لديهم أقل من مئة صديق على صفحاتهم

الخاصة يشكّلون النسبة الأدنى من المستطلعين (ع= 43، 8.3%)، تليها نسبة الذين لديهم ما بين 101 و500 صديقاً (ع= 97، 18.8%)، وتزداد النسبة في من خصّ الذين لديهم ما بين 501 و1000 صديق على صفحاتهم الخاصة (ع= 183، 35.4%)، أمّا النسبة الأعلى فهي لمَن لديهم أكثر من ألف صديق (ع= 194، 37.5%).

كذلك، تعكس الأرقام أنّ المستطلعين الذين تربطهم معرفة شخصية سابقة بأقل من نصف عدد أصدقاء صفحاتهم، فيشكّلون النسبة الأعلى (ع= 229، 44.3%) من مجموع المشاركين في هذا البحث، ، بينما النسبة الباقية فتتوزّع بين 36.0% (ع= 186) يعرفون ما بين 50% و75% من أصدقاء صفحاتهم، و19.7% (ع= 102) تربطهم معرفة شخصية سابقة بأكثر من (75%) هؤلاء الأصدقاء.

جدول رقم (1): الخصائص الديموغرافية وخبرات أفراد العيّنة حول استخدام الفايسبوك

الفئات	المتغيّرات	المقيلس	العدد	النسبة المئوية
الديموغرافية	الجنس	ذكور	122	23.6%
		إناث	395	76.4%
		المجموع	**517**	**100.0%**
	الفئة العمرية	18 – 21 سنة	282	54.4%
		21 – 25 سنة	193	37.3%
		25 - 30 سنة	42	8.1%
		المجموع	**517**	**100.0%**
إستخدام الفايسبوك	معدل ساعات تصفّح الفايسبوك	أقل من ساعة	152	29.4%
		من ساعة الى ساعتين	188	36.4%
		أكثر من ساعتين	177	34.2%
		المجموع	**295**	**100.0%**
	عدد الأصدقاء على الصفحة الخاصة	أقل من 100	43	8.3%
		من 101 الى 500	97	18.8%
		من 501 الى 1000	183	35.4%
		أكثر من 1000	194	37.5%
		المجموع	**517**	**100.0%**

الفئات	المتغيّرات	المقيلس	العدد	النسبة المئوية
إستخدام الفايسبوك	نسبة أصدقاء صفحات الفايسبوك الذين تجمع المستطلعين معرفة شخصية سابقة بهم	أقل من 50%	229	44.3%
		بين 50% و75%	186	36.0%
		أكثر من 75%	102	19.7%
		المجموع	**517**	**100.0%**

يتبيّن من خلال الجدول رقم (2) أنّ الأشخاص الذين يكتفون بمشاركة مستجدات الآخرين (Share) يمثّلون النسبة الأدنى (ع= 12، 2.35%)، أمّا المتصفّحون السلبيون، الذين لا يشاركون بالمحادثات ويكتفون فقط بقراءة التحديثات وأخبار الآخرين، فيحتلّون النسبة الدنيا التالية (ع= 87، 16.8%). كذلك، فإن الذين يشاركون في المناقشات والتعليقات أقلّ عدداً (ع= 178، 34.4%) من الذين يكتفون بوضع إعجابهم (Like) (ع= 240، 46.4%) على أخبار الآخرين.

جدول رقم (2): كيفية المشاركة بالإجمال في المناقشات عبر الفايسبوك

	النسبة المئوية	العدد
أشارك في المناقشات والتعليقات	178	34.4%
أكتفي بـ (Like)	240	46.4%
أكتفي بـ (Share)	12	2.3%
أنا مجرّد متصفّح	87	16.8%
المجموع	517	100.0%

يعكس الجدول رقم (3) أسباب استخدام وسائل الفايسبوك حيث حلّ الترفيه عن النفس في المرتبة الأولى (ع= 460، 89.0%)، وعلى التوالي حلّت معرفة مستجدات الأصدقاء ثانياً (ع= 401، 77.65)، أمّا التواصل والمشاركة مع الآخرين فجاء في المرتبة الثالثة (ع= 176، 66.0%). من جهة أخرى، لا يحتلّ استخدام الفايسبوك كوسيلة للتعارف أو للمشاركة بالألعاب سوى النسب الأدنى (تعارف: ع= 91، 17.6%، ألعاب: ع= 58، 11.2%).

جدول رقم (3): الأهداف الأساسية لاستخدام الفايسبوك

	العدد	النسبة المئوية
الترفيه عن النفس	460	89.0%
التواصل والمشاركة مع الآخرين	176	66.0%
معرفة مستجدات الأصدقاء	401	77.6%
التعارف	91	17.6%
المشاركة بالألعاب	58	11.2%

يبيّن الجدول رقم (4) أنّ المتوسطات الحسابية لفقرات الشعور بالحسد مستويات الفقرات توزّعت على الشكل التالي: مرتفعة (3 فقرات)، متوسّطة (10 فقرات) ومنخفضة (8 فقرات)، وقد تراوحت مستويات الفقرات بين (0.85) لفقرة «معرفة مستجدات الأصدقاء» التي احتلّت المرتبة الأولى، و(0.15) لفقرة «أشعر بالضيق عندما أقارن حالي بحال معارفي» التي حلّت آخراً.

أمّا المتوسط الحسابي للمقياس ككل فجاء (8.41) حيث دلّ على مستوى متوسّط من الشعور بالحسد عند أفراد العيّنة.

جدول رقم (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للفقرات التي تدلّ على الحسد

الفقرات	المتوسط الحسابي للفقرة	الانحراف المعياري للفقرة	المستوى
معرفة مستجدات الأصدقاء	0.85	0.358	مرتفع
أتمنى لو كنت مع معارفي	0.72	0.449	مرتفع
أشعر بأن أصدقاء صفحتي يتباهون بنشر ما ينشرون	0.67	0.472	مرتفع
أشعر بأن معارفي يتباهون بنشر ما ينشرون	0.59	0.492	متوسّط
أتمنى لو كنت مع أصدقاء صفحتي	0.54	0.499	متوسّط
أتمنى لو أنني أحصل على حياة مماثلة لحياة معارفي	0.53	0.500	متوسّط
أتساءل عمّا ينقصني كي أكون مثل معارفي	0.53	0.680	متوسّط
أشعر بأن أصدقاء صفحتي يبالغون بنشر ما ينشرون	0.44	0.497	متوسّط
أشعر بأن معارفي يبالغون بنشر ما ينشرون	0.38	0.485	متوسّط
أتساءل عمّا ينقصني كي أكون مثل أصدقاء صفحتي	0.36	0.481	متوسّط
أتمنى لو أنني أحصل على حياة مماثلة لحياة أصدقاء صفحتي	0.36	0.479	متوسّط
أفكّر بأنّ معارفي محظيون دون أن يستحقوا ذلك	0.35	0.478	متوسّط
أفكّر بأنّ أصدقاء صفحتي محظيون دون أن يستحقوا ذلك	0.35	0.476	متوسّط
أشعر بأنّ حظّ أصدقاء صفحتي أفضل من حظي	0.27	0.444	منخفض
أشعر بأنّ حياتي أقلّ سعادة من حياة أصدقاء صفحتي	0.26	0.436	منخفض
أشعر بأنّ حظّ معارفي أفضل من حظي	0.24	0.429	منخفض
أتمنى لو كنت مكان معارفي	0.22	0.414	منخفض
أتمنى لو كنت مكان أصدقاء صفحتي	0.21	0.411	منخفض

الفقرات	المتوسط الحسابي للفقرة	الانحراف المعياري للفقرة	المستوى
أشعر بالضيق عندما أقارن حالي بحال أصدقاء صفحتي	0.21	0.407	منخفض
أشعر بأنّ حياتي أقلّ سعادة من حياة معارفي	0.19	0.391	منخفض
أشعر بالضيق عندما أقارن حالي بحال معارفي	0.15	0.358	منخفض
العلامة الكلية للشعور بالحسد	**8.41**	**3.191**	**متوسّط**

بغية التأكّد من صحّة فرضيّاتنا، لجأنا إلى استخراج معامل ارتباط سبيرمان بين مختلف المتغيّرات ومستويات الحسد إضافةً إلى تحليل التكرارات بين المتغيّرات ومستويات الحسد والقيام بإختبار تحليل التباين، وقد أظهرت النتائج ما يلي:

من خلال الجدول رقم (5)، نلحظ:

- وجود ارتباط إيجابي جيّد وذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة (0.01) بين استخدام الفايسبوك والحسد (ر = 0.329).
- يوجد ارتباط إيجابي جيّد وذات دلالة إحصائية (0.014) على مستوى الدلالة (0.05) بين عدد أصدقاء الصفحات والحسد (ر = 0.308).
- يوجد علاقة ارتباطية إيجابية قوية وذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة (0.01) بين نسبة المعارف والأقرباء من أصدقاء الصفحات والحسد (ر = 0.667).

جدول رقم (5): معامل ارتباط سبيرمان بين المتغيّرات والحسد

			مستويات الحسد	عدد أصدقاء الصفحات على الفايسبوك	نسبة المعارف والأقرباء	المعدل اليومي لتصفح الفايسبوك
Spearman's Rho	الحسد	معامل الإرتباط	1.000	0.308	0.667	0.329
		مستوى الدلالة	.	0.014	0.000	0.000
		العدد	517	517	517	517
	عدد أصدقاء الصفحات على الفايسبوك	معامل الإرتباط	0.308	1.000	-0.369-	0.575
		مستوى الدلالة	0.014	.	0.000	0.000
		العدد	517	517	517	517

			مستويات الحسد	عدد أصدقاء الصفحات على الفايسبوك	نسبة المعارف والأقرباء	المعدل اليومي لتصفح الفايسبوك
Spearman's Rho	نسبة المعارف والأقرباء	معامل الإرتباط	0.667	-0.369-	1.000	-0.168-
		مستوى الدلالة	0.000	0.000	.	0.000
		العدد	517	517	517	517
	المعدل اليومي لاستخدام الفايسبوك	معامل الإرتباط	0.329	0.575	-0.168-	1.000
		مستوى الدلالة	0.000	0.000	0.000	.
		العدد	517	517	517	517

كما يتبيّن من الجدول رقم (6) أنّ:

المستوى المنخفض من الحسد ينخفض مع ارتفاع المدة التي يمضيها الأفراد باستخدام الفايسبوك، في حين أنّ المستوى المرتفع من الحسد يرتفع في هذه الحالة.

مستويات الحسد كافةً ترتفع مع ازدياد عدد أصدقاء صفحات المستطلعين.

المستوى المنخفض من الحسد ينخفض مع ارتفاع المدة التي يمضيها الأفراد بتصفّح الفايسبوك، في حين أنّ المستوى المرتفع من الحسد يرتفع في هذه الحالة.

جدول رقم (6): التكرارات بين المتغيّرات ومستويات الحسد

		مستويات الحسد						المجموع	
		مستوى منخفض		مستوى متوسط		مستوى مرتفع			
		العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية
المعدل اليومي لاستخدام الفايسبوك	أقل من ساعة	98	%64.5	45	%29.6	9	%5.9	152	%100.0
	من ساعة إلى ساعتين	84	%44.7	86	%45.7	18	%9.6	188	%100.0
	أكثر من ساعتين	63	%35.6	83	%46.9	31	%17.5	177	%100.0
المجموع		245	%47.4	214	%41.4	58	%11.2	517	%.100
عدد أصدقاء الصفحات على الفايسبوك	أقل من 100	23	%53.5	17	%39.5	3	%7.0	43	%100.0
	من 101 إلى 500	51	52.6	38	%39.2	8	%8.2	97	%100.0
	من 501 إلى 1000	92	%50.3	70	%38.3	21	%11.5	183	%100.0
	أكثر من 1000	79	%40.7	89	%45.9	26	%13.4	194	%100.0
المجموع		245	%47.4	214	%41.4	58	%11.2	517	%.100
المعارف والأقرباء بالنسبة لأصدقاء الصفحات	أقل من %50	191	%83.4	35	%15.3	3	%1.3	229	%100.0
	ما بين 50 و%75	41	%22.0	138	%74.2	7	%3.8	186	%100.0
	أكثر من %75	13	%12.7	41	%40.2	48	%47.1	102	%100.0
المجموع		245	%47.4	214	%41.4	58	%11.2	517	%.100

نقرأ في الجدول رقم (7) ما يلي:

بالنسبة المعدل اليومي لاستخدام الفايسبوك، فإن قيمة F (الجدولية) أقل من مستوى الدلالة 0.01، وبالتالي نستطيع تأكيد وجود اختلاف بين مستويات الحسد مع تغيّر المدّة الزمنيّة التي يقضيها المستطلعون في استخدام الفايسبوك.

بالنسبة لعدد أصدقاء الصفحات على الفايسبوك، فإن قيمة F (الجدولية)= 0.064 أكبر من مستوى الدلالة 0.05، وبالتالي نقول أنّ مستويات الحسد لا تتأثّر عدد أصدقاء الصفحات على الفايسبوك.

في ما خصّ نسبة المعارف والأقرباء ضمن أصدقاء الصفحات، فإن قيمة F (الجدولية) أقل من مستوى الدلالة 0.01، وبالتالي نستطيع تأكيد وجود اختلاف بين مستويات الحسد مع تغيّر هذه النسبة.

جدول رقم (7): إختبار تحليل التباين (ANOVA) لدراسة الفروقات ضمن أفراد العيّنة على مقياس الحسد

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسّط مجموع المربعات	F (المحسوبة)	F (الجدولية) Sig.
المعدل اليومي لاستخدام الفايسبوك	بين المجموعات	18.884	2	9.422	15.170	0.000
	داخل المجموعات	308.908	514	0.601		
	المجموع	327.791	516			
عدد أصدقاء الصفحات على الفايسبوك	بين المجموعات	4.9222	2	2.461	2.763	0.064
	داخل المجموعات	457.844	514	0.891		
	المجموع	462.766	516			
نسبة المعارف والأقرباء	بين المجموعات	133.207	2	66.604	205.493	0.000
	داخل المجموعات	166.596	514	0.324		
	المجموع	299.803	516			

11– تحليل النتائج ومناقشتها

ممّا لاشك فيه أنّ مواقع التواصل الاجتماعي بشكلٍ عام، وموقع الفايسبوك بشكلٍ خاص، أصبحت تشكّل جزءاً مهماً من حياتنا وتستحوذ على معظم أوقات فراغنا. كذلك وجد فيها

العديد من الأفراد منفذاً للتعبير عن ذاتهم، بينما عمد البعض الآخر إلى استغلالها للتعبير عن نرجسيّتهم مظهرين أنفسهم كأنهّم الأسعد والأنجح في العالم بغضّ النظر إن كان هذا الواقع لسان حالهم أم لا. وفي المقابل، نجد آخرين يرون أنفسهم فقط من خلال المقارنة مع الغير فيفرحون بالمقارنة المنحدرة (Downward Comparison) ويشعرون بالغيرة والحسد بسبب المقارنة المتصاعدة (Upward Comparison)، لا بل يصيب الإكتئاب بعضهم نتيجةً لذلك.

من هذا المنطلق، سعينا عبر الدراسة الراهنة إلى الإضاءة على العلاقة ما بين استخدام الفايسبوك والحسد لدى الشباب الجامعيين. وقد أثبتت النتائج صحّة الفرضيات التالية:

يوجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين المعدل اليومي للوقت الذي يمضيه الأفراد باستخدام الفايسبوك والشعور بالحسد.

يوجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين عدد أصدقاء صفحات الأفراد على الفايسبوك وشعورهم بالحسد.

يوجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين نسبة معارف الأفراد وأقربائهم ضمن أصدقاء صفحاتهم وشعورهم بالحسد.

بالتالي، تتقاطع هذه النتائج مع تلك التي توصّل إليها (Chou & Edge, 2012; Smith & Kim, 2007) في ما خصّ المقارنة انتشار المقارنة الاجتماعية بين أعضاء مواقع الشبكات الاجتماعية. كذلك، فإنّها وتؤكّد، أيضاً، فعالية نظرية «فستنجر» (Festinger, 1954) حتى أيامنا هذه.

بالنسبة لتأثير الوقت الذي يمضيه الأفراد باستخدام الإنترنت والفايسبوك على صحتهم النفسية، تتقارب نتائجنا من تلك التي حصل عليها كل من الطراونة والفنيخ (2012) اللذين وجدا ارتباطاً بين الاستخدام المرتفع للإنترنت وارتفاع درجة الإكتئاب عندهم. وكذلك القول بالنسبة للتقارب مع دراسة ساري (2003) وحسن (2009) حيث ارتبط ارتفاع استخدام الإنترنت بالعزلة الإجتماعية والإغتراب النفسي.

وقد لاحظنا أنّ فقرة(*) «معرفة مستجدات الأصدقاء» التي احتلّت الصدارة (م. ح=0.85)، وما هي إلّا وجهاً مقنّعاً للمقارنة قد ظهرت في العديد من الأبحاث العربية (خضر، 2010- العصيمي، 2004) والغربية (Steers et al. , 2014).

وما يلفت النظر، أيضاً، الفقرات*: «أشعر بأن أصدقاء صفحتي يتباهون بنشر ما ينشرون»

(*) جدول رقم (4).

(م. ح= 0.67)، «أشعر بأن معارفي يتباهون بنشر ما ينشرون» (م. ح= 0.59)، «أشعر بأن أصدقاء صفحتي يبالغون بنشر ما ينشرون» (م. ح= 0.44)، «أشعر بأن معارفي يبالغون بنشر ما ينشرون» (م. ح= 0.38). وتتقاطع هذه النزعة مع نتائج (Pomery, Gibbons & Stock, 2012) الذين يشرحون ذلك باعتباره حماية لتقدير الذات عندما يتمّ تهديده، ومع (Wills, 1981) الذي يعتبر نزعةً دفاعيةً تهدف إلى التقليل من قيمة الحدث، وتحسين شعور الأفراد تجاه ذواتهم.

ونلاحظ، أيضاً، في ما سبق أعلاه، أنّ المقارنة بالغرباء أعلى منها بالأقرباء والمعارف. وبالتالي، تختلف هذه النتائج عن نتائج (Blanton et al. , 1999; Meisel & Blumberg, 1990).

وفي النهاية نقول أنّه بالنسبة للفقرتين* «أتساءل عمّا ينقصني كي أكون مثل معارفي» (م. ح= 0.53) و«أتساءل عمّا ينقصني كي أكون مثل أصدقاء صفحتي» (م. ح= 0.36) نلاحظ مستوى متوسّطاً من الحسد من خلال المقارنة التصاعدية، فتتقاطع، بالتالي، هذه النتائج مع تلك التي حصل عليها «جوردن» (Jordan et al. , 2011).

الخلاصة والتوصيات

توصّلت هذه الدراسة إلى تأكيد وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الشعور بالحسد وكل من الوقت الذي يمضيه الأفراد باستخدام الفايسبوك، عدد أصدقائهم على صفحاتهم الخاصة ونسبة المعارف والأقرباء ضمن هؤلاء الأصدقاء.

بالتالي تفتح هذه النتائج الباب أمام دراسات مستقبلية تبحث في نوعيّة هذه العلاقة، حيث نطرح السؤال التالي: ما هو المتغيّر الذي يؤثّر بالآخر؟ هل أنّ الحسد المتأصّل في النفوس هو ما يدفع الأفراد إلى الإستخدام المطوّل للفايسبوك وإضافة العديد من الأصدقاء إلى صفحاتهم الخاصة وقبول صداقة رقميّة مع أشخاص لا يعرفونهم؟ أو أنّ تزايد أصدقاء الصفحات والمعارف والأقرباء ومشاهدة تحديثاتهم المستمرّة هو ما يولّد الحسد ويدفع بالأفراد إلى تخصيص وقت أكبر في إستخدام الفايسبوك؟

المراجع العربية

- ساري، حلمي. (2008). تأثير الاتصال عبر الإنترنت في العلاقات الاجتماعية، مجلة جامعة دمشق، 24(1)، ص 295 - 351.
- الخليفي، محمد. (٢٠٠٢). تأثير الإنترنت، مجلة عالم الكتب، 22(5 - 6)، ص 469-502.
- العصيمي، عبد المحسن. (2004). الآثار الاجتماعية للإنترنت، الرياض: دار قرطبة للتوزيع والنشر.
- زموري، زينب. بغدادي، خيره (2005(. العلاقة العاطفية بين الجنسين باستخدام الوسائل الإلكترونية بين المجتمع الافتراضي والمجتمع الحقيقي، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية (عدد خاص بالملتقى الدولي

الأول حول الهوية والمجالات الاجتماعية في ظل التحولات السوسيوثقافية في المجتمع الجزائري)، ص 131 -172.

- خضر، نيرمين (2010). الآثار النفسية والاجتماعية لاستخدام الشباب المصري مواقع الشبكات الاجتماعية، دراسة على مستخدمي موقع فايسبوك، المنتدى العربي للعلوم الإجتماعية والإنسانية. https: //drive. google. com/file/d/0B4JREtU0BbZselRDQlVITWducDA/edit
- الطراونة، نايف. الفنيخ، لمياء. (2012) استخدام الإنترنت وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي والتكيّف الاجتماعي والاكتئاب ومهارات الاتصال لدى طلبة جامعة القصيم. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 20(1)، ص 283 - 331.
- حسن، أشرف جلال. (2009). أثر شبكات العلاقات الاجتماعية والتفاعلية بالإنترنت ورسائل الفضائيات على العلاقات الاجتماعية والاتصالية للأسرة المصرية والقطرية، المؤتمر العلمي السنوي الثالث المؤتمر العلمي السنوي الخامس عشر: «الإعلام والأسرة وتحديات العصر»، كلية الإعلام، جامعة القاهرة، ص 475- 567.
- المركز التربوي للبحوث والإنماء. (2015). سلامة الاطفال على الانترنت: دراسة وطنية حول تأثير الإنترنت على الأطفال في لبنان. منشورات المركز التربوي للبحوث والإنماء
- http: //www. crdp. org/files/دراسة%20سلامة%20الاطفال%20على%20الانترنت. pdf

المراجع الأجنبية

- Blanton, H. Buunk, B. P. Gibbons, F. X. & Kuyper, H. (1999). When better-than-others compare upward: Choice of comparison and comparative evaluation as independent predictors of academic performance. Journal of Personality and Social Psychology, 76(3), 420430-.
- http: //dx. doi. org/10.10373514.76.3.420-0022/
- Chou, H. -T. G. & Edge, N. (2012). They are happier and having better lives than I am: The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15, 117–121. http: //dx. doi. org/10.1089/cyber.2011.0324
- Edson, C. Tandoc, Jr , Patrick, Ferrucci, Margaret, Duffy. (2015, February). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? Computers in Human Behavior, 43, 139–146. http: //dx. doi. org/10.1016/j. chb.2014.10.053
- Festinger, Leon. (1954). A theory of social comparison processes. Human Relations, 7, 117140-.
- http: //dx. doi. org/10.1177001872675400700202/
- Gibbons, F. X. & Buunk, B. P. (1999). Individual Differences in Social Comparison: Development of a Scale of Social Comparison Orientation. Journal of Personality and Social Psychology, 76(1), 129142-.
- Haferkamp, N. , Eimler, S. C. , Papadakis, A. , & Kruck, J. V. (2012). Men are from mars, women are from Venus? Examining gender differences in self-presentation on social networking sites. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15(2), 9198-.
- Jordan, A. H. , Monin, B. , Dweck, C. S. , Lovett, B. J. , John, O. P. , Gross, J. J. (2011). Misery has more company than people think: Underestimating the prevalence of others' negative emotions. Personality and Social Psychology Bulletin, 37, 120135-

- Krasnova, H. , Wenninger, H. , Widjaja, T. , & Buxmann, P. (2013, February). Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction? Paper presented at the 11th International Proceedings Wirtschaftsinformatik, Leipzig, Germany.
- Lima, M. Yang, Y. (2015, October). Effects of users' envy and shame on social comparison that occurs on social network services. Computers in Human Behavior, 51, Part A, 300–311.
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation, narcissism and self-esteem on Facebook, Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 13, 357364-
- Meisel, C. J. , & Blumberg, C. J. (April, 1990). The social comparison choices of elementary and secondary school students: The influence of gender, race, and friendship. Contemporary Educational Psychology, 15 (2), 170182-.
- http: //dx. doi. org/10.1016476-0361/X(90)90015-S
- Pomery, E. A. , Gibbons, F. X. , & Stock, M. L. (2012). Social Comparison. Encyclopedia of Human Behavior, 2, 463469-.
- Smith, R. H. , & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. Psychological Bulletin, 133, 46–64.
- http: //dx. doi. org/10.10372909.133.1.46-0033/
- Steers, M. -L. N. Wickham, R. E. Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: How Facebook usage is linked to depressive symptoms. Journal of Social and Clinical Psychology, 33, 701–731.
- Stienfield, C. , Dimmico, J. , Ellison, N & Lampe, C. (2009). Bowling Online: Social Network and Social Capital within Organization. Proc.4th Communities and Technology Conference.
- Sullivan, S. & Paradise, A. (2012). (In)Visible Threats? The Third-Person Effect in Perceptions of the Influence of Facebook, Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking 15(1), 5561-.
- Turkle, S. (2011). Alone together: Why we expect more from technology and less from each other. New York: Basic Books.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. Psychological Bulletin, 90 (2), 245–271.
- http: //dx. doi. org/10.10372909.90.2.245-0033/
- Yang, C. & Brown, B. B. (2013). Motives for Using Facebook, Patterns of Facebook Activities, and Late Adolescents' Social Adjustment to College. Journal of Youth and Adolescence, 42, 403416-.